

Social support and psychological well-being of adolescent students in Islamic boarding schools

*Aziza Fitriah¹, Ridhahani²

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

²Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan,
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

*Corresponding author: aziza.fitriah@umbjm.ac.id

Received 23 May 2025 Accepted 11 November 2025 Published 25 November 2025

ABSTRACT

This study aimed to examine the influence of social support on psychological well-being among adolescent students in Islamic boarding school. The sample consisted of 343 students, representing the full adolescent age range of 13 to 21 years, drawn from three Islamic boarding school located within Banjarbaru City and Banjar Regency. Participants were selected using quota sampling. The research instruments were adapted from prior validated scales and pilot-tested on a group matching the target population's characteristics. The pilot testing yielded a reliability coefficient (Cronbach's alpha) of .923 for the social support scale, with item discrimination indices ranging from .324 to .744, and a reliability coefficient of .961 for the psychological well-being scale, with item discrimination indices between .551 and .747. Results of a simple linear regression analysis indicated that social support significantly predicted psychological well-being, with a correlation coefficient of $r = .305$ and a significant unstandardized regression coefficient of $b = 0.712$ ($p < .001$). The coefficient of determination ($R^2 = .093$) revealed that social support accounted for 9.3% of the variance in psychological well-being. These findings suggest that higher levels of perceived social support among adolescent students within the Islamic boarding school environment are associated with greater psychological well-being during their personal development. This study underscores the importance of fostering positive, supportive interactions within school and dormitory settings, as such social support systems significantly enhance students' psychological well-being throughout their educational journey in Islamic boarding school.

Keywords: adolescents, Islamic boarding school, psychological well-being, social support, student

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan pada remaja santri pondok pesantren. Responden penelitian berjumlah 343 santri yang meliputi seluruh rentang usia remaja 13–21 tahun dari 3 pondok pesantren dilingkup Kota Banjarbaru dan Kab Banjar. Sampel dipilih menggunakan teknik *quota sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah hasil modifikasi penelitian sebelumnya, diuji coba pada kelompok subjek dengan karakteristik tujuan penelitian, didapatkan nilai estimasi reliabilitas pada skala dukungan sosial sebesar .923 dengan daya beda aitem sebesar .324–.744, pada skala kesejahteraan psikologi sebesar .961 dengan daya beda aitem sebesar .551–.747. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologi, dengan nilai korelasi sebesar $r = .305$ dengan pengaruh yang signifikan $b = 0.712$ ($p < .001$), dengan nilai $R^2 = .093$ menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu menjelaskan varian kesejahteraan psikologis sebesar 9.3%. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dialami oleh santri remaja di lingkungan pondok pesantren maka semakin besar kesejahteraan psikologi yang mereka rasakan dalam proses pengembangan diri. Penelitian ini mengungkapkan pentingnya membangun interaksi di lingkungan sekolah dan asrama yang mengacu pada dukungan sosial yang positif akan meningkatkan kesejahteraan psikologi santri dalam mengembangkan diri selama proses pendidikan di pondok pesantren.

Kata kunci: dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, pondok pesantren, remaja, santri

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase penting dalam perkembangan manusia, di mana seseorang mengalami perubahan besar secara fisik, emosional, sosial, dan kognitif (Santrock, 2016). Remaja saat ini cenderung mencari identitas diri, membangun hubungan dengan teman sebaya, terlibat dengan lingkungan dan berusaha untuk meninggalkan keluarga. Namun, berbagai tantangan, seperti tekanan akademik, konflik interpersonal, ekspektasi sosial, dan perubahan emosional yang signifikan, sering kali mengiringi proses transisi ini. Setiap elemen ini dapat berdampak pada kesejahteraan mental remaja (Deviana et al., 2023). Kondisi mental yang positif disebut kesejahteraan psikologis, ini termasuk hal-hal seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, harga diri, rasa memiliki makna dalam hidup, dan kemampuan untuk mengatasi stres (Ryff & Singer, 2006). Memperhatikan kesejahteraan psikologis remaja di sekolah karena masa remaja adalah periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang penuh dengan masalah fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Sebagai tempat utama di mana remaja menghabiskan waktu seperti di sekolah memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan psikologis mereka.

Sistem pendidikan di Indonesia salah satunya adalah pendidikan dengan sistem asrama. Sekolah berasrama yang banyak di Indonesia biasa disebut dengan Pesantren. Pesantren adalah suatu institusi pendidikan Islam yang memegang peran penting dalam membentuk akhlak karakter, spiritualitas, dan intelektualitas santri (Primarni et al., 2022). Dalam konteks pendidikan karakter dan pembinaan generasi muda di Indonesia, kesejahteraan psikologis santri dalam sistem pendidikan di pesantren merupakan isu penting yang perlu mendapat perhatian serius (Perawironegoro, 2019).

Sebagai institusi pendidikan Islam yang terus berkembang, pesantren tidak hanya berfungsi sebagai tempat pendidikan agama, tetapi juga sebagai tempat untuk membentuk akhlak, spiritualitas, dan kemandirian santri (Primarni et al., 2022). Namun, tekanan psikologis yang disebabkan oleh rutinitas ketat, disiplin yang ketat, dan kurangnya interaksi dan privasi dengan keluarga inti, dapat terjadi dalam kehidupan berasrama, yang berdampak pada kesehatan mental siswa (Firdausy, 2020). Dinamika sekolah berasrama memiliki peranan signifikan dalam membentuk pengalaman pendidikan dan kesejahteraan psikologis siswa (Kustiawan & Somantri, 2022). Santri dapat menghadapi tantangan hidup di pesantren lebih baik dengan dukungan yang memadai dari guru, teman seusia, juga keluarga. Namun, masalah seperti isolasi dari keluarga, kurangnya privasi, dan tekanan sistem disiplin juga perlu menjadi perhatian untuk memastikan kesejahteraan psikologis para santri dapat diberikan secara efektif (Firdausy, 2020; Prasetyaningrum et al., 2021).

Penelitian sebelumnya mengungkapkan berbagai faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis santri. Firdausy (2020) menemukan bahwa dukungan sosial dari sesama santri, *ustadz/ustadzah*, pengasuh, dan keluarga berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis. Santri yang merasa diterima dan memiliki hubungan emosional yang kuat akan lebih mampu mengatasi tantangan adaptasi. Sebaliknya, terlalu banyak tekanan disiplin tanpa mempertimbangkan dengan empati dapat menyebabkan rasa tertekan, rendah diri, atau bahkan keinginan untuk meninggalkan pesantren (Kustiawan & Somantri, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Prasetyaningrum et al. (2021), santri perempuan lebih cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis karena dua tantangan, yaitu tuntutan akademik yang agamis dan norma gender yang ketat di pesantren. Kajian yang dilakukan oleh Hidayat dan Patimah (2023) menemukan bahwa pendidikan di pesantren menggabungkan prinsip spiritual dalam kehidupan sehari-hari, keyakinan yang tulus dan diinternalisasi berpengaruh besar pada kesejahteraan psikologis santri. Aktivitas seperti salat berjamaah, zikir, dan studi tafsir tidak hanya memperkuat iman tetapi juga membuat merasa lebih baik, lebih tenang, dan lebih optimis. Kustiawan dan Somantri (2022) menegaskan bahwa dinamika kehidupan berasrama memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan emosional dan psikologis remaja, karena lingkungan kehidupan di pesantren menjadi perjalanan fase penting yang membentuk identitas dan kesehatan mental jangka panjang.

Isu kesejahteraan psikologis santri masih kurang dibahas secara menyeluruh dalam literatur yang ada. Kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis santri, yang merupakan fondasi bagi pembelajaran dan pertumbuhan holistik, sering terabaikan dalam penelitian tentang pesantren. Sebaliknya, fokus penelitian sebagian besar pada aspek kurikuler, manajemen, atau *output* religiositas. Namun, untuk proses pendidikan berhasil, kesejahteraan psikologis sangat penting, karena ini termasuk membangun karakter dan akhlak mulia, yang merupakan tujuan utama pesantren. Dalam lingkungan pesantren, santri dituntut untuk beradaptasi dengan norma komunal, hierarki sosial internal, serta tuntutan spiritual dan akademik yang tinggi. Meskipun hal ini dapat memperkuat ketahanan mental dan keterampilan sosial, kondisi tersebut juga berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, perasaan kesepian, bahkan depresi, terutama pada santri baru atau mereka yang kurang memiliki dukungan sosial yang memadai (Prasetyaningrum et al., 2021).

Belum banyak penelitian yang secara komprehensif menggunakan teori Ryff untuk mengukur kesejahteraan psikologis santri yang dilakukan dengan mengaitkan dukungan sosial, dalam hal ini teman, guru (*ustadz/ustadzah*), pengasuh dan keluarga di pesantren. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengisi celah tersebut dengan mengkaji secara empiris bagaimana dinamika kehidupan pesantren dalam bentuk dukungan sosial mempengaruhi kesejahteraan psikologis santri dalam perspektif holistik yang mencakup dimensi psikologis dan sosial.

Oleh karena itu, penelitian ini menjadi relevan dilakukan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis santri, memetakan tingkat kesejahteraan psikologis santri dalam kehidupan berasrama, dan memberikan rekomendasi kepada pengampu kebijakan dan pengelola pesantren dalam mengembangkan program-program menguatkan kesejahteraan psikologis santri.

Kesejahteraan psikologi adalah kondisi saat seorang individu bebas dari tekanan ataupun masalah serta dianggap sehat dan mampu berfungsi secara maksimal. Kesejahteraan psikologi terdiri atas enam dimensi yang meliputi, sejauh mana individu memiliki kualitas hubungan positif terhadap orang lain, kemampuan menerima kelemahan dalam diri maupun kelebihan diri, memiliki goals atau tujuan hidup, mampu mengembangkan diri secara personal, mampu beradaptasi dan mengendalikan lingkungan secara efektif, serta mampu berfungsi dengan mandiri (Ryff & Singer, 1996).

Saat individu mampu memaksimalkan fungsi-fungsi diri, mampu mengatasi dan menghadapi masalah maupun tantangan, serta sehat secara mental, membuat individu berada dalam kondisi psikologis yang sejahtera. Kesejahteraan psikologi memiliki enam dimensi yang harus dikembangkan bagi setiap individu, seperti kemampuan memahami diri, baik potensi diri, kelemahan diri maupun kekurangan diri, memiliki tujuan hidup, menjalin interaksi positif dengan orang lain, mandiri atas diri sendiri, menguasai lingkungan untuk menyelaraskan diri, dan bebas dalam mengembangkan pribadinya (Ryff & Singer, 2006).

Menurut Ryff dan Singer (2006) terdapat 6 dimensi dalam kesejahteraan psikologi, yaitu (1) penerimaan diri, kemampuan seseorang menerima diri secara utuh baik dengan kelemahan dan kelebihan, sehingga yang memungkinkan seseorang untuk bisa bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani mengakui dan menerima seluruh aspek dalam dirinya, termasuk di dalamnya kualitas baik maupun buruk dalam diri, (2) hubungan positif dengan orang lain, kemampuan menjalin hubungan saling percaya dan hangat dengan orang lain, kemampuan untuk mencintai orang lain, (3) kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku, individu yang mandiri dijelaskan sebagai orang yang berfungsi secara penuh yang tidak memerlukan validasi dari orang lain, mengevaluasi dirinya sendiri sesuai dengan standar yang diyakini, (4) penguasaan lingkungan, kemampuan untuk menentukan dan menjalin interaksi lingkungan yang sesuai dengan kondisi dirinya, (5) tujuan hidup, kemampuan individu dalam meraih target dalam hidup, kemampuan untuk menemukan tujuan dalam hidup yang terarah, mempunyai target yang ingin dicapai dalam hidup, dan (6) pertumbuhan pribadi, kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri dan berkembang sebagai seorang manusia, adanya kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri, dengan keterbukaan terhadap pengalaman.

Faktor-faktor yang berperan terhadap kesejahteraan psikologis individu, di antaranya jenis kelamin, usia, tingkat ekonomi, status sosial, budaya, spiritualitas atau religiositas, dukungan sosial, optimisme, pengendalian emosi, kelekatan dan relasi yang hangat, serta tujuan hidup (Azijah et al., 2021; Deviana et al., 2023; Prihandini & Boediman, 2019; Sari & Eva, 2021).

Sekolah berasrama menghadirkan lingkungan unik di mana para santri dapat mendapatkan pengalaman hidup mandiri meskipun jauh dari keluarga mereka. Menurut Widyarningsih et al. (2022), siswa di sekolah berasrama menunjukkan hasil yang lebih baik dalam fungsi emosional dan kesehatan mental dibandingkan dengan siswa di sekolah umum. Pengelolaan lingkungan sosial di sekolah menjadi faktor penting, salah satunya kondisi dukungan sosial pada lingkup interaksi di asrama. Salah satu faktor yang berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merujuk pada bantuan emosional, instrumental, informasional, atau apresiatif yang diberikan oleh orang lain, baik dari keluarga, teman sebaya, guru, maupun masyarakat (Cohen & McKay, 1984; Cohen & Wills, 1985; Wills et al., 2016).

Dukungan sosial menghadirkan perasaan merasa lebih aman pada remaja, dicintai, dan dihargai, sehingga mereka lebih mampu menghadapi stres dan tantangan hidup. Namun, tidak semua remaja mendapatkan kesempatan sama terhadap dukungan sosial yang memadai. Beberapa remaja mungkin mengalami isolasi sosial, kurangnya komunikasi dengan keluarga, atau kesulitan dalam membentuk hubungan yang mendukung dengan teman sebaya (Thoits, 2011, 2021). Dukungan sosial di lingkungan sekolah baik dari teman sebaya dan guru dapat memperbaiki pandangan remaja terhadap lingkungan sekitar, yang berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis mereka (Gayatri & Suarya, 2023). Dengan menciptakan iklim sekolah yang positif dan memberikan dukungan yang memadai, pihak sekolah dapat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, yang pada gilirannya akan memengaruhi keberhasilan akademis dan perkembangan personal mereka (Maimunah, 2020; Priasmoro, 2020).

Berbagai penelitian yang telah dilakukan dalam mengkaji kesejahteraan psikologis siswa pesantren dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya tekanan akademik, isolasi dari keluarga, kurangnya privasi, konflik interpersonal, dan sistem disiplin yang ketat. Penelitian-penelitian yang sudah dilakukan selama ini belum ada yang mengkaji secara mendalam tentang dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologi pada santri di pesantren. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian yang mendalam tentang bagaimana pengaruh dukungan sosial memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa, serta mencari solusi untuk meningkatkan dukungan psikologis di lingkungan sekolah berasrama. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan untuk pengembangan program intervensi yang sesuai dengan konteks sekolah berasrama.

Sarafino dan Smith (2016) mendefinisikan dukungan sosial sebagai kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima seseorang atau kelompok dari orang lain. Cohen dan Syme menggunakan istilah dukungan sosial untuk menggambarkan hubungan yang terdiri dari saling memberi bantuan, kepercayaan, dan menghargai satu sama lain (Dianto, 2017). Dukungan sosial membantu santri mengatasi stres dan kesulitan. Mengatasi tantangan dan beradaptasi dengan kehidupan baru di pondok pesantren lebih mudah bagi santri yang mendapatkan dukungan yang baik dari lingkungan sosial mereka (Fiqih & Suprihatin, 2021). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional dan pendekatan *problem-focused coping* memiliki korelasi yang signifikan dengan tingkat kesehatan mental santri yang lebih baik (Faza & Rohmatun, 2022).

Aspek dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2016) terdiri dari empat aspek yaitu (1) dukungan emosional yang melibatkan ekspresi rasa empati, kepedulian, perhatian, penghargaan positif dan dorongan terhadap orang tersebut, dukungan emosional menghadirkan rasa aman dan nyaman serta kepastian dengan rasa memiliki dan dicintai pada saat stres atau berada pada kondisi yang tertekan, (2) dukungan instrumental adalah bentuk dukungan langsung, seperti dampaian finansial atau bantuan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang menjadi tanggung jawab, (3) dukungan informasi berbentuk pemberian bantuan berupa informasi yang bermanfaat bagi orang lain, dukungan informasi termasuk memberi nasihat, arahan, saran, atau umpan balik, pemberian informasi lebih relevan jika diberikan sesuai dengan kebutuhan, dan (4) dukungan persahabatan

berbentuk kesiapan orang lain untuk meluangkan waktu, pikiran dan tenaga kepada seseorang, menumbuhkan ikatan perasaan kebersamaan, merasa menjadi bagian dalam kelompok serta berbagi dan melakukan aktivitas minat yang sama.

Dukungan sosial terdiri dari tiga faktor, yaitu (1) penerima dukungan, saat seseorang mendapat dukungan sosial jika dia terlibat secara aktif dalam berbagai kegiatan yang mendukung dan membantu orang lain, sehingga membuat orang lain tergerak memberikan dukungan kepadanya, (2) penyedia dukungan, seseorang yang harusnya menjadi penyedia mungkin tidak memiliki sumber daya yang dibutuhkan, atau mungkin berada di bawah tekanan dan membutuhkan bantuan sendiri, atau mungkin tidak peka terhadap kebutuhan orang lain, dan (3) faktor komponen dan struktur jaringan sosial, seseorang mendapat dukungan sosial bergantung pada ukuran, komponen, keintiman, dan seberapa sering kontak individu di lingkungannya (Jiang & Luo, 2021; Novitasari, 2019; Santo & Alfian, 2021).

Dalam berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk kondisi mental yang sehat dan penyesuaian diri, dukungan sosial memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi tingkat stres, mencegah kecemasan, meningkatkan rasa keterhubungan, dan meningkatkan rasa penerimaan diri. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang terdekat, seperti keluarga, teman sebaya dan komunitas seperti organisasi dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, sangat penting dalam meningkatkan penerimaan diri dan kesejahteraan secara mental pada santri di sekolah (Megasari & Kristiana, 2017; Rahimah et al., 2022; Rumbrar & Soetjningsih, 2022).

Kesejahteraan psikologi siswa juga terpengaruh oleh dukungan yang mereka terima dari pengajar di sekolah, dengan penelitian menunjukkan bahwa dukungan dari guru berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan emosional mereka (Rahma et al., 2020). Sangat penting untuk memasukkan dukungan sosial ke dalam pendidikan dan interaksi masyarakat, termasuk penguatan jaringan sosial yang dapat membantu kesehatan mental dan kesejahteraan umum santri di pondok pesantren. Berdasarkan uraian konsepsi masalah di atas maka asumsi penelitian yang diajukan adalah terdapat pengaruh signifikan variabel dukungan sosial terhadap variabel kesejahteraan psikologi santri di pondok pesantren, yaitu jika dukungan sosial tinggi maka kesejahteraan psikologis juga tinggi.

METODE

Penelitian ini mengacu pada pendekatan kuantitatif dengan variabel penelitian dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis santri di pondok pesantren di wilayah Kota Banjarbaru dan Kab Banjar. Populasi pada penelitian ini sebesar 3430 santri dari 3 pondok pesantren, meliputi santri pada tingkatan SLTP dan SLTA yang masuk dalam seluruh rentang usia remaja yang akan ditelaah lebih lanjut tingkatan berdasarkan fase remaja awal, tengah dan akhir. Santri yang terlibat pada penelitian ini adalah yang telah menjalani kehidupan minimal 6 bulan sebagai santri. Teknik pengambilan sampling pada penelitian ini adalah *quota sampling*, di mana peneliti menentukan 10% dari total populasi dijadikan sebagai sampel penelitian dan total jumlah sampel penelitian berjumlah 343 santri.

Instrumen yang digunakan berupa skala dukungan sosial dari penelitian Nisa et al. (2023) dan skala kesejahteraan psikologi dari penelitian Rahimah et al. (2022). Kedua skala ini menggunakan model skala Likert, respons dalam skala ini terdiri dari 5 respons pilihan jawaban yaitu sangat sering (SS), sering (S), kadang-kadang (K), jarang (J), tidak pernah (TP). Hasil modifikasi alat ukur ini dilakukan uji coba kepada 50 santri di luar lingkup 3 pondok pesantren yang menjadi sasaran penelitian, hal ini dilakukan untuk memastikan reliabilitas alat ukur pada kelompok populasi yang akan diteliti.

Skala dukungan sosial mengacu berdasarkan aspek dukungan sosial dari Sarafino dan Smith (2016) yang terdiri dari empat aspek yaitu, dukungan emosional (*emotional support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), dukungan informasi (*informational support*), dan dukungan persahabatan (*companionship support*). Jumlah aitem sebanyak 24 pernyataan dengan nilai

estimasi koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar .923, dengan rentang nilai daya beda aitem sebesar .324–.744.

Skala kesejahteraan psikologi disusun berdasarkan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologi dari Ryff dan Singer (1996) yang terdiri dari 6 dimensi, yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Jumlah aitem sebanyak 30 pernyataan dengan nilai estimasi koefisien reliabilitas sebesar .961, dengan rentang nilai daya beda aitem sebesar .551–.747.

Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana mengukur peran variabel dukungan sosial terhadap variabel kesejahteraan psikologi, analisis data ini dilakukan dengan aplikasi JASP.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji coba skala penelitian dilakukan kepada remaja sebanyak 50 responden, yaitu santri di luar lingkup 3 pondok pesantren yang menjadi sasaran penelitian. Setelah proses uji coba didapatkan hasil skala dukungan sosial dengan pengujian *item rest correlation* dengan nilai tertinggi dari masing-masing indikator, didapatkan 24 item lolos dengan rentang nilai .324–.744. Sedangkan hasil uji coba skala kesejahteraan psikologi dengan pengujian *item rest correlation* dengan nilai tertinggi dari masing-masing indikator, didapatkan 30 item lolos dengan rentang nilai .551–.747. Dengan program JASP, estimasi reliabilitas penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Cronbach's Alpha, didapatkan nilai estimasi reliabilitas untuk skala dukungan sosial sebesar .873, yang menunjukkan tingkat reliabilitas tinggi, dan nilai estimasi reliabilitas untuk skala kesejahteraan psikologi sebesar .719, maka dapat disimpulkan bahwa alat instrumen penelitian tersebut reliabel.

Gambaran data deskriptif responden pada penelitian ini 141 santri putra sebesar 41.1% dan 202 santri putri sebesar 58.9%. Berdasarkan usia dibagi menjadi tiga kelompok yaitu usia 13–15 tahun sebanyak 151 santri (43.9%), usia 16–18 tahun sebanyak 166 santri (48.3%), dan usia 19–21 tahun sebanyak 26 santri (7.4%).

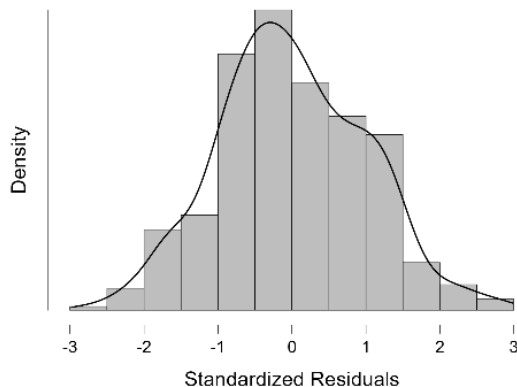
Tabel 1. Kategorisasi Variabel Penelitian (%)

	Usia (tahun)			Jenis Kelamin	
	13–15	16–18	19–21	Putra	Putri
Dukungan Sosial					
Tinggi	7.3	7.2	15.4	11.4	10.4
Sedang	78.1	80.7	76.9	80.8	74.3
Rendah	14.6	12.1	7.7	7.8	15.3
Kesejahteraan Psikologis					
Tinggi	26.5	11.4	3.8	7.8	24.3
Sedang	62.2	69.3	65.4	70.2	62.8
Rendah	11.3	19.3	30.8	22.0	12.9

Data kategorisasi variabel disajikan pada Tabel 1. Pada variabel dukungan sosial berdasarkan jenis kelamin, menunjukkan bahwa santri putra memiliki dukungan sosial tinggi, dengan nilai tinggi sebesar 11.4%, dibandingkan dengan santri putri sebesar 10.4%. Sedangkan dukungan sosial berdasarkan kelompok usia, data menunjukkan bahwa kelompok usia 19–21 tahun memiliki dukungan sosial tinggi dengan nilai sebesar 15.4%, dibandingkan dengan dua kelompok usia yang lain yaitu 16–18 tahun sebesar 7.2% dan 13–15 tahun sebesar 7.3%. Pada variabel kesejahteraan psikologi berdasarkan jenis kelamin, menunjukkan bahwa santri putri memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, dengan nilai tinggi sebesar 24.3%, dibandingkan dengan santri putra sebesar 7.8%. Sedangkan kesejahteraan psikologi berdasarkan kelompok usia, data menunjukkan bahwa kelompok usia 13–15 tahun memiliki kesejahteraan psikologi tinggi dengan nilai sebesar 26.5%, dibandingkan dengan dua kelompok usia yang lain yaitu 16–18 tahun sebesar 11.4% dan 19–21 tahun sebesar 3.8%.

Hasil uji normalitas menggunakan kurva normal di atas histogram untuk membandingkan pola distribusi data dengan distribusi normal teoretis. Histogram adalah alat visual untuk menilai normalitas data dengan melihat pola distribusi frekuensi (Field, 2024). Adapun kesejahteraan psikologi dan dukungan sosial didapatkan hasil uji visual berdasarkan grafik histogram berdistribusi normal, sebagaimana pada Gambar 1.

Gambar 1. Distribusi Data Residu Terstandar



Selanjutnya dilakukan uji linearitas, nilai signifikansi hasil uji linieritas sebesar dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada data adalah $p < .001$ yang artinya data tersebut bersifat linear. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel dukungan sosial dan variabel kesejahteraan psikologi.

Hasil analisis korelasi Pearson Product Moment menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan yang positif antara variabel dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada santri di pondok pesantren ($r = .305$; $p < .001$). Hal ini dapat diartikan bahwa apabila dukungan sosial tinggi maka kesejahteraan psikologi pada santri di pondok pesantren tinggi, sebaliknya jika dukungan sosial rendah maka kesejahteraan psikologis pada santri akan rendah.

Uji hipotesis yang dilakukan untuk didapatkan data seberapa pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologi pada santri di pondok pesantren berdasarkan uji analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai t hitung sebesar 6.339 dengan nilai signifikansi yang didapatkan adalah sebesar $< .001$. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan variabel dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologi pada santri pondok pesantren. Selain itu, dapat dilihat pula bahwa nilai *unstandardized coefficients* adalah 38.513 dan 0.712, sehingga didapatkan persamaan $Y = 38.513 + 0.712X$. Dari persamaan tersebut dapat dipahami bahwa jika nilai dukungan sosial (X) meningkat, maka kesejahteraan psikologi (Y) juga akan mengalami peningkatan. Jika poin dukungan sosial naik 10 poin maka akan meningkatkan skor kesejahteraan psikologis menjadi 45.633. Diketahui bahwa besar nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar .093. Hal ini dapat dipahami bahwa uji prediksi yang diberikan oleh variabel dukungan sosial (X) terhadap kesejahteraan psikologi (Y) adalah 9.3%, sedangkan selebihnya merupakan kontribusi dari faktor lain.

Penelitian ini mengkaji lebih dalam tentang pengaruh variabel dukungan sosial terhadap variabel kesejahteraan psikologis pada santri di sekolah berasrama yaitu pondok pesantren. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis santri di pondok pesantren. Adapun dukungan sosial memiliki kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis yang berarti semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologi pada santri pondok pesantren.

Studi terbaru telah melihat bagaimana dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, dan variabel lain berhubungan dengan santri (Fikriyyah et al., 2024; Zahrah & Sukirno, 2022). Hasilnya menunjukkan bahwa meningkatkan kesejahteraan psikologis santri di pondok pesantren membutuhkan dukungan sosial dan perawatan berbagai faktor psikologis lain seperti *locus of control*, stres akademik, kecerdasan emosi, dan faktor-faktor lainnya (Windianasari & Tatiyani, 2024). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Hasanuddin dan Kahiruddin (2021) pada remaja di

tingkat SLTA menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Saat remaja berada dalam situasi atau peristiwa yang dianggap menimbulkan masalah, persepsi bahwa ada orang lain yang akan membantu dapat menyebabkan dukungan sosial. Perasaan bantuan ini dapat meningkatkan perasaan positif dan harga diri. Kondisi psikologis seperti ini dapat memengaruhi respons dan perilaku seseorang, yang pada gilirannya berdampak pada kesejahteraan secara keseluruhan.

Selain itu, banyak penelitian menyatakan bukti mengenai urutan kausal dan perbedaan aspek dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, hasil dari beberapa studi menunjukkan hubungan yang sederhana, tetapi dapat dipercaya, antara pengalaman dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis (Rahma et al., 2020; Turner, 1981; Utami, 2018; Wills et al., 2016). Selain itu, bukti tersebut sejalan dengan gagasan bahwa beberapa faktor penyebab beralih dari dukungan sosial ke kesejahteraan psikologis dan sebaliknya, dan menunjukkan bahwa masing-masing variabel memiliki penentu utama yang berbeda (Arslan, 2018; Emadpoor et al., 2016; Yusof et al., 2022). Penelitian Kurniawan dan Eva (2020) menemukan hal yang serupa yaitu dukungan sosial berhubungan secara positif terhadap kesejahteraan psikologis dalam hidup. Jika dilihat dari hasil penelitian ini, bahwa mahasiswa yang memiliki nilai tinggi pada dukungan sosial yang berasal dari teman dan orang tua lebih dapat membangun hubungan positif dengan orang lain, lebih merasa mandiri di kota baru, dan memiliki tujuan hidup. Sedangkan kurangnya dukungan sosial yang berasal dari orang signifikan menandakan bahwa mahasiswa belum menerima diri apa adanya sehingga merasa tidak yakin bahwa dirinya.

Hasil penelitian lain dengan variabel senada dilakukan pada lingkup mahasiswa di masa tugas akhir menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis memiliki korelasi yang kuat (Fitriah et al., 2022; Saputra & Palupi, 2020). Penelitian tersebut mengatakan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi sikap mahasiswa dalam mengerjakan skripsi atau tugas akhir, karena adanya segala macam tekanan dan hambatan yang dirasakan oleh mahasiswa ketika mengerjakan skripsi. Dari temuan penelitian terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Airlangga.

Penelitian-penelitian yang menyelidiki pengaruh dukungan sosial secara langsung dan tidak langsung terhadap kesejahteraan psikologis, ditemukan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial terhadap gejala depresi mahasiswa, khususnya dukungan yang berupa bantuan langsung kepada mereka yang mengurangi gejala depresi mereka secara langsung. Siswa sering menghadapi masalah ketika mereka berusaha menyelesaikan tugas akhir mereka, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka, menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat membantu kesejahteraan psikologis (Gençöz et al., 2004; Shin & Park, 2022; Wang et al., 2021; Yusof et al., 2022).

Temuan data deskriptif pada variabel dukungan sosial didapatkan informasi bahwa santri putra cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan santri putri, di mana tingkat dukungan sosial tinggi santri putra sebesar 11.4%, sedangkan data dukungan sosial tinggi santri putri sebesar 10.4%. Studi yang dilakukan oleh Rose dan Rudolph (2006) menemukan bahwa laki-laki remaja lebih cenderung menerima dukungan saat berpartisipasi dalam aktivitas bersama, seperti berolahraga dan mengerjakan tugas bersama, yang mereka anggap sebagai tanda solidaritas. Ketika lingkungan memberikan banyak ruang untuk aktivitas kolektif, dukungan sosial remaja putra sering dibungkus dalam kegiatan bersama daripada percakapan intim yang intens. Remaja putra mungkin memiliki dukungan sosial yang lebih besar karena mereka merasa "diterima" melalui partisipasi daripada pengakuan verbal, termasuk lebih mudah diterima oleh orang-orang yang berwenang seperti pengasuh, Kiai, yang meningkatkan rasa aman sosial mereka dan persepsi dukungan mereka (Chu et al., 2010; Rose & Rudolph, 2006). Terdapat temuan lain bahwa anak putri cenderung memiliki teman lebih sedikit namun intensitas hubungan lebih erat, jika dibanding anak laki-laki relasi pertemanan lebih luas namun intensitas hubungan tidak erat (Alawiyah et al., 2022; Aydin et al., 2017; Santo & Alfian, 2021; Wijayanti et al., 2020).

Selanjutnya data berdasarkan kelompok usia pada variabel dukungan sosial menunjukkan bahwa kelompok usia remaja akhir (19–21 tahun) memiliki kecenderungan dukungan sosial tinggi, dengan nilai sebesar 15.4%. Temuan penelitian oleh Furman dan Shaffer (2003) mengungkapkan remaja akhir memiliki representasi relasional yang lebih kompleks, yang membuat mereka lebih mampu mengidentifikasi dan menghargai dukungan sosial meskipun tidak eksplisit. Selain itu mereka lebih menghargai dukungan yang bersifat instrumental dan emosional, dan mereka mampu membedakan antara dukungan sosial yang sebenarnya dan formalitas sosial (Smetana et al., 2006). Remaja akhir yang menerima dukungan sosial secara teratur menunjukkan komitmen identitas yang lebih kuat, dan mereka lebih mampu memaknai makna emosional dukungan sosial yang datang dari lingkungan, baik dari teman sebaya, nasihat para *ustadz/ustadzah*, maupun kehadiran keluarga dalam hal ini orang tua (Chu et al., 2010; Van Der Gaag et al., 2016).

Hasil eksplorasi data deskriptif pada variabel kesejahteraan psikologis didapatkan informasi bahwa santri putri cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan santri putra, di mana tingkat kesejahteraan psikologis santri putri yang tinggi sebesar 24.3%, sedangkan santri putra sebesar 7.3%. Hasil ini sejalan dengan penelitian Aydin et al. (2017) yang ditemukan hasil bahwa terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis antara siswa laki-laki dan perempuan, di mana siswa perempuan menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi daripada siswa laki-laki. Sejalan dengan itu siswa perempuan menunjukkan kondisi kesejahteraan lebih baik, karena siswa perempuan mendominasi tempat belajar dan memiliki tujuan hidup yang lebih jelas (Yusof et al., 2022).

Lebih lanjut berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dapat dijelaskan bahwa remaja putri lebih cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti kemampuan untuk menafsirkan ulang keadaan, dan sering memiliki tempat aman untuk berbagi perasaan. Di sisi lain, santri putra cenderung merasa tertekan untuk "tampak kuat", yang meningkatkan stres internal (Chaplin & Aldao, 2013). Nurhayati (2022) menemukan bahwa santri putri memiliki skor kesejahteraan psikologis yang jauh lebih tinggi dibandingkan santri putra, terutama dalam hal hubungan positif dengan orang lain dan kepercayaan diri. Ini terkait dengan budaya afektif dan komunal dalam kelompok santri putri. Keterlibatan religius yang kuat, terutama pada perempuan muslim, berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, karena memberikan kerangka makna dan harapan untuk menghadapi tekanan (Joshnloo & Weijers, 2019). Santri putri cenderung memiliki kesejahteraan psikologis lebih tinggi karena struktur sosial pesantren yang secara tidak langsung lebih memfasilitasi dukungan sosial emosional bagi mereka. Sementara santri putra sering "terjebak" dalam norma maskulinitas yang menghambat atau tabu untuk pencarian dukungan, sehingga mereka mengalami beban emosional yang tidak terkelola.

Selanjutnya data ditelaah berdasarkan kelompok usia pada variabel kesejahteraan psikologi menunjukkan bahwa kelompok usia remaja awal (13–15 tahun) memiliki skor kesejahteraan psikologi tinggi, dengan nilai sebesar 26.5%. Remaja dengan kesejahteraan psikologi tinggi menunjukkan bahwa diri mereka mampu mendatangkan perasaan yang positif dalam kehidupannya dengan berada pada keadaan psikologis yang mumpuni, termasuk kegembiraan, harga diri yang baik, dan menjunjung rasa puas terhadap aspek-aspek kehidupan (Hartini et al., 2023). Tujuan hidup yang jelas berhubungan dengan kesejahteraan psikologi, aspek kepuasan hidup yang lebih besar, dan kemampuan yang lebih baik untuk menghadapi tantangan akademis. Oleh karena itu, memiliki tujuan hidup yang jelas dan bermakna membantu kesehatan mental dan emosional remaja (Asih et al., 2024; Yundari & Nurcahyo, 2023).

Banyak penelitian yang menunjukkan temuan hubungan positif signifikan pada variabel dukungan sosial terhadap variabel kesejahteraan psikologis di kalangan remaja Indonesia, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Auliya dan Setiyowati (2024) dan Hardjo dan Novita (2015), di mana ada korelasi positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dukungan sosial keluarga, teman sebaya, dan guru memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di berbagai tingkat pendidikan. Sebagaimana temuan yang didapatkan berdasarkan data bahwa dukungan sosial memiliki peran sebesar 0.712 poin, di mana jika dukungan sosial naik 10 poin maka akan meningkatkan skor kesejahteraan psikologis

sebesar 7.12 poin, sehingga menjadi 45.63, dengan kontribusi sebesar 9.3%. Di sisi lain, variabel seperti religiositas, kepribadian, demografi, dan kecerdasan emosional juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis remaja (Auliya & Setiyowati, 2024). Temuan ini menunjukkan betapa pentingnya menciptakan lingkungan sosial yang mendukung untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental remaja.

Tak ada gading yang tak retak, demikian pula pada penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan yang perlu menjadi perhatian untuk peneliti selanjutnya dalam mengembangkan konsep maupun variabel yang sama, seperti keragaman sekolah pondok pesantren masih terbatas pada pesantren modern, belum melingkupi pesantren dengan konsep tradisional. Selain itu di wilayah Kalimantan Selatan yang memiliki banyak pondok pesantren di berbagai kabupaten dan kota, penelitian hanya terbatas pada lingkup area Kota Banjarbaru dan Kabupaten Banjar saja. Keterbatasan variabel hanya berfokus pada dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, tanpa memperluas faktor-faktor lain seperti religiositas, kepribadian, kebermaknaan, kualitas persahabatan, kecerdasan emosional, penyesuaian dan sebagainya. Sehingga disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk mengungkap lebih dalam dan lebih luas berbagai faktor dan melibatkan populasi yang beragam untuk memperkaya temuan hasil penelitian tentang kesejahteraan psikologi pada remaja di Kalimantan Selatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan data temuan pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja santri pondok pesantren. Pengaruh yang terjadi adalah pengaruh positif, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi kesejahteraan psikologi, selain itu didapatkan hasil bahwa dukungan sosial mampu menjelaskan varians kesejahteraan psikologis sebesar 9.3%.

Temuan pada penelitian ini memberikan data informatif yang dapat dijadikan kajian bagi pengelola pondok pesantren dalam merancang program pengembangan bagi para santri agar pengembangan diri para santri berproses kepada kesejahteraan psikologis yang optimal. Hasil penelitian ini juga memberikan gambaran bahwa membangun interaksi di lingkungan sekolah dan asrama dengan yang mengacu pada dukungan sosial yang positif akan meningkatkan kesejahteraan psikologis santri dalam mengembangkan diri selama proses pendidikan di pondok pesantren.

Kontribusi Penulis: AF berkontribusi dalam *conceptualization, methodology, formal analysis, resources*, dan *writing - original draft*. R berkontribusi dalam *formal analysis, supervision*, dan *writing - review and editing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, D., Alwi, C. A., Lilis, & Selvi. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 30–44.
<https://journal.uiad.ac.id/index.php/mimbar/article/view/1190>
- Arslan, G. (2018). Social exclusion, social support and psychological wellbeing at school: A study of mediation and moderation effect. *Child Indicators Research*, 11(3), 897–918.
<https://doi.org/10.1007/s12187-017-9451-1>
- Asih, D. W. T., Wahyuni, S., Hofifah, N., Agustinu, M. A., Romadhon, J., Tasya, D. K., & Khusumadewi, A. (2024). Dinamika kesejahteraan psikologis remaja di Jawa Timur. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), 61–71.
<https://doi.org/10.19105/ec.v5i2.13390>
- Auliya, N. P. D., & Setiyowati, N. (2024). Systematic literature review based on big data: Dukungan sosial dan psychological well-being pada remaja. *Psyche 165 Journal*, 17(2), 134–139.
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.367>

- Aydın, A., Kahraman, N., & Hiçdurmaz, D. (2017). Determining the levels of perceived social support and psychological well being of nursing students. *Journal of Psychiatric Nursing*, 8(1), 40–47. <https://doi.org/10.14744/phd.2017.95967>
- Azijah, A. N., Rochmah, N., Rahmawati, A. N., & Apriliyani, I. (2021). Gambaran kesejahteraan psikologis dengan derajat hipertensi lansia. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 9(2), 36–40. <https://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/jkn/article/view/94>
- Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 139(4), 735–765. <https://doi.org/10.1037/a0030737>
- Chu, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 624–645. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.6.624>
- Cohen, S., & McKay, G. (1984). Social support, stress and the buffering hypothesis: A theoretical analysis. In S. E. Taylor, J. E. Singer, & A. Baum (Eds.), *Handbook of psychology and health, Volume IV* (pp. 253–267). Routledge.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 3463–3468. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/11563>
- Dianto, M. (2017). Profil dukungan sosial orangtua siswa di SMP Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan. *Jurnal Counseling Care*, 1(1), 42–51. <https://ejournal.upgrisba.ac.id/index.php/counseling/article/view/1994>
- Emadpoor, L., Lavasani, M. G., & Shahcheraghi, S. M. (2016). Relationship between perceived social support and psychological well-being among students based on mediating role of academic motivation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 284–290. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9608-4>
- Faza, U. N., & Rohmatun, R. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dan problem focused coping dengan penyesuaian diri pada santri tahfidzul Qur'an Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 5(2), 62–70. <https://doi.org/10.31293/mv.v5i2.6467>
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (6th ed.). Sage Publications Inc.
- Fikriyyah, Z., Farid, M., & Rouf, A. (2024). Kecerdasan spiritual dan dukungan sosial teman sebaya sebagai prediktor terhadap kesejahteraan psikologis siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(2), 57–66. <https://doi.org/10.59141/japendi.v5i2.2707>
- Fiqih, F. T. N., & Suprihatin, T. (2021). Dukungan sosial dan optimisme sebagai prediktor stress-related growth pada santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 6(1), 57–69. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v6i1.7819>
- Firdausy, A. S. S. B. (2020). *Kesejahteraan psikologis pada santri penghafal Al-Qur'an* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. UMS ETD-db. <https://eprints.ums.ac.id/82647/>
- Fitriah, A., Hariyono, D. S., & Putri, A. W. R. (2022). Kecerdasan emosi, self-esteem dan psychological well-being pada relawan Covid-19. *Jurnal Studia Insania*, 10(1), 1–9. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/insania/article/view/6018>
- Furman, W., & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 3–22). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Gayatri, N. M. A., & Suarya, L. M. K. S. (2023). Peran dukungan sosial dan motivasi berprestasi terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa sekolah menengah atas (SMA) di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 10(2), 374. <https://doi.org/10.24843/JPU.2023.v10.i02.p06>
- Gençöz, T., Özlale, Y., & Lennon, R. (2004). Direct and indirect effects of social support on psychological well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 32(5), 449–458. <https://doi.org/10.2224/sbp.2004.32.5.449>
- Hardjo, S., & Novita, E. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja korban sexual abuse. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(1), 12–19. <https://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/856>

- Hartini, S., Tanadi, K., Yakub, Y., Utami, V., & Wastuti, S. N. Y. (2023). Psychological well-being ditinjau dari dukungan sosial pada remaja di pinggir rel Kelurahan Tanjung Gusta Medan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences*, 6(2), 599–609. <https://doi.org/10.34007/jehss.v6i2.1912>
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan sosial, penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 148–155. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5906>
- Hidayat, N., & Patimah, S. (2023). Quality management at Madrasah Aliyah Daarul Ikrom Pesawaran. *Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, Dan Supervisi Pendidikan*, 8(2), 876–889. <https://doi.org/10.31851/jmksp.v8i2.12275>
- Jiang, J., & Luo, D. (2021). The relationship between perceived social support and social in college students: The mediation of sense of coherence. *SHS Web of Conferences*, 123, 01006. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202112301006>
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2019). Islamic perspectives on wellbeing. In L. Lambert & N. Pasha-Zaidi (Eds.), *Positive psychology in the Middle East/North Africa* (pp. 237–256). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-13921-6_11
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH) Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Negeri Malang*, 152–162. <https://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/28>
- Kustiawan, R., & Somantri, I. (2022). The effect of adolescent therapeutic group therapy (TKT) on the development of adolescent of Islamic boarding school in Tasikmalaya. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(2), 137–141. <https://doi.org/10.23917/bik.v15i2.17401>
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 275–282. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4911>
- Megasari, I., & Kristiana, I. F. (2017). Hubungan antara dukungan sosial suami dengan penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak down syndrome di Semarang. *Jurnal Empati*, 5(4), 653–659. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15426>
- Nisa, R. L., Fitriah, A., & Rifandi, A. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan sosial pada klien Balai Pemasyarakatan Kelas I Banjarmasin. *Jurnal Psikologi Terapan*, 6(1), 30–41. <https://doi.org/10.29103/jpt.v6i1.11308>
- Novitasari, Y. I. (2019). *Hubungan antara dukungan sosial dan work-family balance pada wanita karier* [Skripsi, Universitas Sanata Dharma]. USD Repository. <https://repository.usd.ac.id/34675/>
- Nurhayati, S. (2022). *Pendidikan masyarakat menghadapi digitalisasi*. El Markazi.
- Perawironegoro, D. (2019). Manajemen asrama di pesantren. *Tadbir: Jurnal Studi Manajemen Pendidikan*, 3(2), 129–144. <https://doi.org/10.29240/jsmp.v3i2.944>
- Prasetyaningrum, J., Fadjaritha, F., Aziz, M. F., & Sukarno, A. (2021). Kesejahteraan psikologis santri Indonesia. *Profetika: Jurnal Studi Islam*, 23(1), 86–97. <https://doi.org/10.23917/profetika.v23i1.16796>
- Priasmoro, D. P. (2020). Korelasi dukungan sosial dengan kesehatan jiwa santri putra di pondok pesantren Lumajang. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3), 424–434. <https://doi.org/10.33366/jc.v8i3.1941>
- Prihandini, G. R., & Boediman, L. M. (2019). Pengaruh persepsi keterlibatan ayah dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja awal. *Jurnal Ecopsy*, 6(2), 91–98. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v6i2.6560>
- Primarni, A., Sugito, S., Yahya, M. D., Fauziah, N., & Arifin, S. (2022). Transformasi filosofi pendidikan Islam pada pondok pesantren di era society 5.0. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(1), 1177–1192. <https://jurnal.staialhidayahbogor.ac.id/index.php/ei/article/view/2812>
- Rahimah, R., Fitriah, A., & Safitri, F. D. (2022). Psychological well being and the tendency of quarter life crisis. *Healthy-Mu Journal*, 6(2), 117–126. <https://doi.org/10.35747/hmj.v6i2.488>

- Rahma, U., Pramitadewi, K. P., Faizah, F., & Perwiradara, Y. (2020). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan di sekolah siswa SMA. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 163–176. <https://doi.org/10.24854/jpu106>
- Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: Potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin*, 132(1), 98–131. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.98>
- Rumbrar, D. M., & Soetjiningasih, C. H. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa Papua Program PKP3N di Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3), 446–451. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.40878>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103–1119. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.01.002>
- Santo, A. T., & Alfian, I. N. (2021). Hubungan dukungan sosial dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 370–378. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24895>
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- Saputra, M. R., & Palupi, L. S. (2020). Relationship between social support and psychological well-being of the final year students. *E3S Web of Conferences*, 202, 12027. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202020212027>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2016). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (9th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, A. T., & Eva, N. (2021). Hubungan optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa fresh graduate yang sedang mencari pekerjaan: Sebuah literature review. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH) Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Negeri Malang*, 143–148. <https://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1136>
- Shin, H., & Park, C. (2022). Social support and psychological well-being in younger and older adults: The mediating effects of basic psychological need satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 13, 1051968. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1051968>
- Smetana, J. G., Campione-Barr, N., & Metzger, A. (2006). Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annual Review of Psychology*, 57(1), 255–284. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190124>
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Thoits, P. A. (2021). We know what they're going through: Social support from similar versus significant others. *The Sociological Quarterly*, 62(4), 643–664. <https://doi.org/10.1080/00380253.2020.1802360>
- Turner, R. J. (1981). Social support as a contingency in psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 357–367. <https://doi.org/10.2307/2136677>
- Utami, W. (2018). Pengaruh persepsi stigma sosial dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada narapidana. *Jurnal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 3(2), 183–207. <https://doi.org/10.33367/psi.v3i2.620>
- Van Der Gaag, M. A. E., De Ruiter, N. M. P., & Kunnen, E. S. (2016). Micro-level processes of identity development: Intra-individual relations between commitment and exploration. *Journal of Adolescence*, 47(1), 38–47. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.11.007>
- Wang, W., Shukla, P., & Shi, G. (2021). Digitalized social support in the healthcare environment: Effects of the types and sources of social support on psychological well-being. *Technological Forecasting and Social Change*, 164, 120503. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2020.120503>
- Widyaningsih, B. N., Marchira, C. R., & Claramita, M. (2022). Comparison of family function and mental emotional health of adolescents in a state junior high school, modern and traditional

- boarding schools. *Review of Primary Care Practice and Education (Kajian Praktik Dan Pendidikan Layanan Primer)*, 5(1), 25–32. <https://doi.org/10.22146/rpcpe.33980>
- Wijayanti, R., Sunarti, E., & Krisnatuti, D. (2020). Peran dukungan sosial dan interaksi ibu-anak dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja pada keluarga orang tua bekerja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(2), 125–136. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.2.125>
- Wills, T. A., Bantam, E. O., & Ainette, M. G. (2016). Social support. In Y. Benyamini, M. Johnston, & E. C. Karademas (Eds.), *Assessment in health psychology* (pp. 131–146). Hogrefe.
- Windianasari, W., & Tatiyani, T. (2024). Hubungan antara penerimaan diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada santri kelas XI di sekolah Al-Wildan Islamic School Tangerang. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 4(3), 1–7. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v4i3.4155>
- Yundari, A. D., & Nurcahyo, F. A. (2023). Peran kelekatan dengan orangtua dan kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. *Jurnal Psikologi Udayana*, 10(1), 307–317. <https://doi.org/10.24843/JPU.2023.v10.i01.p10>
- Yusof, F., Arifain, S. M. K., Aziz, S., Suhaini, N., Malek, M. A. A., & Abidin, N. H. Z. (2022). Social support and psychological well-being among students in higher education institutions. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(11), 1443–1452. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v12-i11/15668>
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological well-being pada mahasiswa santri ditinjau dari dukungan sosial & stress akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189–205. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2526>